



ctt
Reha-Fachkliniken
GmbH
St. Franziska-Stift
Bad Kreuznach

Wieder gut
im Leben.

Tinnitus

Ein modernes verhaltenstherapeutisches Behandlungskonzept
in der Psychosomatischen Rehabilitation

Mut zur Verantwortung – Wieder gut im Leben

Wir möchten Ihnen die Angebote der Rehabilitation in der Psychosomatischen Fachklinik St. Franziska-Stift in Bad Kreuznach vorstellen.

Unser gemeinsames Ziel ist es, durch Rehabilitation krankheitsbedingte psychosomatische Beschwerden und Einschränkungen Ihrer Teilhabemöglichkeiten zu überwinden.

In der Distanz zum Alltag werden Sie die Gelegenheit haben, eher ungünstige Einstellungen und Verhaltensmuster zu überprüfen und zu verändern.

Die therapeutische Gemeinschaft mit den Mitpatienten und dem therapeutischen Team sowie ein gesundheitsförderndes, auf Ihr Wohlbefinden ausgerichtetes und Sicherheit gebendes Umfeld werden Sie dabei unterstützen.



Dr. med. Thomas Wilde

Chefarzt und Ärztlicher Direktor

HERAUSGEBER

St. Franziska-Stift
Fachklinik für Psychosomatik
Franziska-Puricelli-Str. 3
55543 Bad Kreuznach

LAYOUT

Stabsstelle Kommunikation und
Öffentlichkeitsarbeit der
cft Reha-Fachkliniken GmbH

Tinnitus

Tinnitus kommt aus dem Lateinischen («tinnire») und bedeutet »klingeln«. Fast 25 Prozent aller Deutschen berichten im Laufe ihres Lebens über Ohrgeräusche, die sich nicht durch von außen kommende Schallereignisse (Töne) erklären lassen. Diese Ohrgeräusche bezeichnet man als Tinnitus.

Bei einer Dauer unter 3 Monaten spricht man von einem **akuten Tinnitus**, zwischen 3 und 12 Monaten von einem **subakuten Tinnitus**. Bei etwa 2,7 Millionen Menschen besteht dieser Tinnitus über 12 Monate und länger, in diesem Fall

spricht man von einem chronischen Tinnitus. **Chronischer Tinnitus** ist eine sehr häufige Erkrankung. Schätzungen zufolge sind ungefähr 8 Prozent der deutschen Bevölkerung von chronischem Tinnitus betroffen. Davon berichten ca. 1 Prozent von erheblichen Beeinträchtigungen ihrer Lebensqualität bis hin zur Unerträglichkeit. Die Dauerbelastungen sind dann so massiv, dass die Lebensqualität der Betroffenen extrem beeinträchtigt ist. Dies bezeichnet man als dekompensierten Tinnitus.

WOHER KOMMT DER TINNITUS?

Als mögliche Auslösefaktoren für einen Tinnitus gelten:

- Stress
- Hörsturz
- Knalltrauma
- Entzündungen des Innenohrs
- Degenerative Prozesse
- Stoffwechselerkrankungen

Stress gilt zum einen als Hauptrisikofaktor für Tinnitus und zum anderen ist Stress sehr oft verantwortlich für Episoden der Tinnitusverschlimmerung.

Dabei kann Tinnitus selbst ein starker Stressor (Stressauslöser) sein, z. B. wenn die Aufmerksamkeit ständig auf ihn gerichtet ist. Es entsteht ein Teufelskreis aus negativen Gedanken über den Tinnitus und eine emotionale und körperliche Stressreaktion (z. B. Ärger und Anspannung). In der Folge nimmt das Ohrgeräusch zu und die Aufmerksamkeit auf den Tinnitus wird verstärkt.

Man geht davon aus, dass diese Aufschaukelungsprozesse zu Umbauvorgängen im Gehirn führen, die unabhängig von der zunächst auslösenden Ursache eine wesentliche Rolle im Krankheitsprozess spielen. Im Laufe der Zeit können die Betroffenen immer schlechter mit dem Tinnitus umgehen und es kommt zu ausgeprägten, komplexen psychosomatischen Störungen, die in ihren Auswirkungen nahezu sämtliche Lebensbereiche betreffen können.

Bei den Betroffenen spielen im Laufe der Erkrankung folgende Phänomene eine große Rolle:

- Tinnitus steht im Vordergrund der Wahrnehmung. Es besteht das Gefühl, sich nicht dagegen wehren bzw. die Situation nicht beeinflussen zu können (Hilflosigkeit).
- Tinnitus erfährt eine zentrale Bedeutung im Leben der Betroffenen. Die Lebensführung ist fundamental beeinträchtigt und es besteht das Gefühl, an wichtigen Bereichen des normalen Lebens nicht mehr teilhaben zu können.
- Die Betroffenen können sich nicht an die Ohrgeräusche gewöhnen, ihre Aufmerksamkeit ist ständig darauf fixiert oder kommt immer wieder hierher zurück, die Schmerzen oder der Tinnitus treten sehr selten in den Hintergrund.
- Oft bestehen Gefühle von Bedrohung, Beschädigung oder Behinderung.
- Das familiäre Zusammenleben, allgemeine Aktivitäten und das soziale Leben leiden, oft auch die berufliche Leistungsfähigkeit, daraus resultieren Zukunftsängste.
- Folge sind häufig Depressionen, Resignation oder Gereiztheit.
- Stresssituationen können den Tinnitus nicht nur verstärken, sondern werden auch als Folge schlechter bewältigt.
- Die Fähigkeit, sich zu entspannen oder zu genießen, ist beeinträchtigt, was wiederum den Tinnitus verstärkt.
- Schlafstörungen begleiten die chronisch gewordene Erkrankung.

Behandlungskonzept

Aus dieser Liste lassen sich für die psychosomatische Behandlung des Tinnitus folgende Behandlungsstrategien ableiten:

- Ziel der verhaltensmedizinischen Rehabilitation ist es, durch einen Gesamtbehandlungsplan das Bewältigungsverhalten der Tinnitus-Patienten mit ihrer Störung zu bewältigen.

- In der Psychosomatischen Fachklinik St. Franziska-Stift in Bad Kreuznach werden Patienten mit einem dekompensierten Tinnitus nach einem etablierten, integrativen Therapiemodell in einem bio-psycho-sozialen Grundverständnis behandelt und rehabilitiert. Das Behandlungsprogramm orientiert sich an den Leitlinien der entsprechenden wissenschaftlichen Fachgesellschaften. Es erfolgt eine kontinuierliche, systematische Bewertung und eine interne und externe Qualitätssicherung. Es kombiniert psychologische Ansätze der kognitiven Verhaltenstherapie und medizinische Aspekte der Behandlung.

- Die Patienten werden auf einer Schwerpunktstation für Tinnitus-Patienten behandelt. Dies bedeutet, dass die Patienten mit ähnlichen Störungsbildern auf einer Station sind, diese Station aber nicht ausschließlich mit Tinnitus-Patienten belegt wird. Einerseits wird die Behandlungskompetenz in diesem Team gebündelt und die Patienten können leicht in einen wechselseitigen Austausch treten, gleichzeitig befinden sich aber in der Stationsgemeinschaft Patienten mit anderen Störungsbildern, somit wird eine zu starke Fokussierung auf den Tinnitus verhindert.

- **Bezugstherapeut** ist entweder ein Psychologe oder ein Arzt. Dieser erstellt und verfolgt gemeinsam mit den Patienten den Therapieplan. Es finden regelmäßige Einzelgespräche statt.

- In der **medizinischen Betreuung** werden aktuelle körperliche Beschwerden besprochen und Informationen zum Krankheitsbild vermittelt.

■ In der verhaltenstherapeutischen **Basisgruppe** werden u. a. Strategien für den Umgang mit schwierigen sozialen Situationen, für den Umgang mit Gefühlen (z. B. Ärgermanagement) und mit Stress erarbeitet und erprobt, sowie ein Problemlösetraining angeboten.

■ Die spezielle **indikative Gruppe** »Tinnitusbewältigung« findet zweimal in der Woche über 90 Minuten statt. Es werden spezifische Informationen zum Störungsbild vermittelt. Die Themen »Stressauslöser«, »stressverschärfende Gedanken« und »Stressbewältigung« sind zentrale Punkte in den Gruppensitzungen. Jeder Teilnehmer soll seine individuelle Stressgeschichte erkennen und individuelle Strategien im Umgang mit Stress erarbeiten können. Aus der Forschung wissen wir zudem, dass ein gesunder Schlaf eine wichtige Rolle in der Regeneration spielt, daher werden Informationen über Schlafqualität und Schlafhygiene vermittelt. Techniken wie Aufmerksamkeitslenkung, Ablenkung, Bedeutung von Gedanken und Gefühlen sowie Genuss und Entspannung werden in praktischen Übungen erprobt, so dass jeder Teilnehmer seine individuelle Rückfallprophylaxe erlernen kann.

■ In der aktivierenden **Bewegungstherapie** soll Schon- und Ausweichverhalten mit seinen Folgen abgebaut und vor allem wieder Freude an Bewegung und den positiven Auswirkungen auf das Körpergefühl und die Stimmung vermittelt werden. Die Etablierung eines aktiven Lebensstils wird in jeder Hinsicht die Lebensqualität verbessern.

■ Das Erlernen eines **Entspannungsverfahrens** senkt das bei Tinnitus-Patienten fast immer deutlich erhöhte Anspannungsniveau. Dies ist besonders wichtig, da nicht nur Tinnitus eine vermehrte Anspannung verursacht, sondern umgekehrt die vermehrte Anspannung zu einer Verstärkung der Beschwerden führt, was in einem Teufelskreis münden kann. Als Entspannungsverfahren werden die progressive Muskelrelaxation nach Jacobson oder das autogene Training angeboten.

■ Einmal wöchentlich findet ein spezielles einstündiges **Genustraining** mit Wahrnehmungsübungen für die Tinnitus-Patienten statt. Die Inhalte lehnen sich an das Programm von Lutz und Koppenhöfer an, ergänzt durch Übungen zur Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungslenkung aller Sinnesorgane.

■ In der **Ergotherapie** werden einerseits Fähigkeiten wie Aufmerksamkeit, Konzentration und Belastbarkeit trainiert, andererseits soll über die Freude an kreativer Tätigkeit die konkrete Erfahrung der Aufmerksamkeitslenkung weg vom Tinnitus ermöglicht werden. Oft entdecken Patienten hier Fähigkeiten an sich und Möglichkeiten des Ausdrucks, die ganz neu und unerwartet sind.

■ Falls im Zusammenhang mit der Tinnituserkrankung Probleme im beruflichen oder sozialen Umfeld entstanden sind – was nicht selten der Fall ist – sollen in der **Sozialberatung** gemeinsam mit dem Patienten Lösungsstrategien erarbeitet und hierfür wichtige Informationen vermittelt werden. Dies geschieht in der Einzelberatung oder in speziellen Gruppen, in denen z. B. Konflikte am Arbeitsplatz oder eine berufliche Neuorientierung thematisiert werden. Der Wiedereinstieg in das Berufsleben nach längerer Arbeitsunfähigkeit kann über Belastungserprobungen eingeleitet und Rückkehrgespräche vorbereitet werden. Konflikte am Arbeitsplatz und mögliche Lösungsstrategien können erarbeitet werden. Daneben erhalten Sie Informationen über eventuell mögliche unterstützende Leistungen Ihres Kostenträgers.

Prognose

Die verständlicherweise häufig bestehende Hoffnung auf ein vollständiges Verschwinden des Tinnitus durch unsere Behandlung muss fast immer enttäuscht werden. Wir wollen erreichen, dass Ihre Krankheitssymptome stärker in den Hintergrund treten. Dabei soll Ihnen die Behandlung ermöglichen, Ihre Krankheit im Alltag besser zu bewältigen und somit wieder zu einer besseren Lebensqualität zu gelangen.

Ergänzende Elemente

Die Rehabilitation im St. Franziska-Stift wird ergänzt durch unser Seelsorgeangebot, balneo-physikalische Maßnahmen, Krankengymnastik, einen großen Medizinischen Trainingstherapieraum (MTT) und allgemeine Gesundheitsbildung.

Unser Küchenteam und die hauseigenen Reinigungskräfte werden Ihnen einen angenehmen Rahmen für die Zeit in unserer Klinik bieten.

Wie können Sie an unserer Rehabilitation teilnehmen?

Üblicherweise kommt die Deutsche Rentenversicherung als Leistungsträger infrage. Stellen Sie bitte einen Antrag auf Zuweisung zur psychosomatischen Rehabilitationsbehandlung im St. Franziska-Stift bei der DRV Land oder DRV Bund. Ist die Krankenkasse (gesetzlich oder privat) der Kostenträger, so muss auch diese die Rehabilitationsmaßnahme zuvor bewilligen. Ihr Haus- oder Facharzt unterstützt Sie bei der Antragsstellung.

Sollten Sie Interesse an unserer Klinik haben und Fragen bezüglich der Aufnahmebedingungen bestehen, wenden Sie sich bitte an:

Frau Anna Schmidt

Patientenaufnahme

0671 8820-257

Montag – Freitag,

7:30 Uhr – 15:00 Uhr

Bei Fragen zum Behandlungskonzept, allgemein zur Klinik oder wenn Sie unsere Hilfe bei der Antragstellung wünschen, können Sie gerne auch mit dem Chefarzt der Klinik sprechen oder einen Termin vereinbaren:

Dr. med. Thomas Wilde

Chefarzt und Ärztlicher Direktor

0671 8820-201



ctt
Reha-Fachkliniken
GmbH
St. Franziska-Stift
Bad Kreuznach

St. Franziska-Stift Bad Kreuznach Psychosomatische Fachklinik

Franziska-Puricelli-Str. 3
55543 Bad Kreuznach

 0671 8820-0

 www.franziska-stift.de

 0671 8820-190

 St.-Franziska-Stift@fskh.de